

РАССМОТРЕНА

Педагогическим
советом МКОУ

Большевистская СОШ

Завальнюк А.В.

Протокол № 1

«17» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
по УР

Е.Э. Фензель

«17» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор школы

О.А.Жарикова

Приказ № 53-ОД

«17» августа 2026 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Спортивная игра»

Класс: 5–11

Количество часов: 34 часа в год

Периодичность занятий: 1 раз в неделю

Продолжительность занятия: 40–45 минут

Форма занятий: групповая, практическая, игровая, соревновательная

Руководитель: Бычкова Виктория Ивановна

Учитель физической культуры

С.Сарапулка 2026 г.

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Спортивная игра» направлена на укрепление здоровья обучающихся, развитие физических качеств, формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Содержание программы предусматривает освоение основных элементов спортивных игр: передвижений, остановок, поворотов, передач и ловли мяча, ведения мяча, бросков и ударов, индивидуальных и групповых тактических действий. Особое внимание уделяется соблюдению правил безопасности, развитию командного взаимодействия и воспитанию волевых качеств.

Программа рассчитана на обучающихся 5–11 классов. Занятия могут проводиться как в разновозрастной группе, так и по возрастным подгруппам с учётом физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся.

2. Цель программы

Создание условий для физического развития обучающихся, формирования навыков спортивной игры, укрепления здоровья и воспитания культуры командного взаимодействия.

3. Задачи программы

Образовательные

- познакомить обучающихся с правилами спортивных игр;
- сформировать основные двигательные навыки;
- обучить технике владения мячом;
- освоить простейшие тактические действия;
- сформировать навыки судейства и организации соревнований.

Развивающие

- развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость и гибкость;
- совершенствовать координацию движений;
- развивать внимание, быстроту реакции и пространственную ориентировку;
- формировать умение действовать в команде.

Воспитательные

- воспитывать дисциплинированность и ответственность;
- формировать уважительное отношение к соперникам и партнёрам;
- развивать самостоятельность и настойчивость;
- воспитывать честность, выдержку и стремление к достижению результата;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

4. Планируемые результаты

Личностные результаты

Обучающиеся:

- проявляют интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- понимают значение двигательной активности для здоровья;
- соблюдают правила безопасного поведения;
- проявляют уважение к членам команды и соперникам;
- умеют адекватно оценивать свои возможности и результаты.

Метапредметные результаты

Обучающиеся:

- умеют ставить цель занятия и планировать свои действия;
- работают в группе и команде;
- принимают участие в обсуждении результатов игры;
- умеют контролировать и оценивать собственные действия;
- используют правила игры для организации совместной деятельности.

Предметные результаты

Обучающиеся:

- знают основные правила выбранных спортивных игр;
- умеют выполнять основные технические элементы;
- владеют навыками передачи, ловли и ведения мяча;
- выполняют общеразвивающие и специальные упражнения;
- применяют простейшие тактические действия в игре;
- участвуют в учебных и товарищеских соревнованиях;
- умеют выполнять отдельные функции помощника судьи.

5. Содержание программы

Раздел 1. Введение. Правила безопасности — 2 часа

- Цели и задачи занятий.
- Требования к спортивной форме и обуви.
- Правила поведения в спортивном зале и на площадке.
- Правила безопасного обращения с мячом и инвентарём.
- Самоконтроль во время занятий.
- Значение разминки и восстановления.

Раздел 2. Общая физическая подготовка — 6 часов

- Ходьба, бег, ускорения.
- Челночный бег.
- Прыжковые упражнения.
- Упражнения на развитие силы мышц ног, рук и туловища.
- Упражнения на гибкость и равновесие.
- Эстафеты и подвижные игры.
- Комплексы упражнений на координацию.

Раздел 3. Основы техники спортивной игры — 12 часов

- Стойки и исходные положения.
- Передвижения приставными и скрестными шагами.
- Остановки и повороты.
- Ловля и передача мяча двумя руками.
- Передача мяча одной рукой.

- Ведение мяча на месте и в движении.
- Обводка препятствий.
- Броски и удары по цели.
- Действия с мячом в парах и группах.
- Выполнение технических элементов в условиях сопротивления.

Раздел 4. Тактика и командное взаимодействие — 8 часов

- Индивидуальные действия игрока.
- Выбор места на площадке.
- Освобождение от опеки.
- Взаимодействие двух и трёх игроков.
- Передача мяча партнёру, находящемуся в выгодной позиции.
- Действия в нападении и защите.
- Перехват мяча и противодействие сопернику.
- Организация командной игры.

Раздел 5. Соревновательная деятельность — 4 часа

- Учебные игры по упрощённым правилам.
- Эстафеты с элементами спортивных игр.
- Товарищеские встречи.
- Проведение внутригруппового турнира.
- Подведение итогов занятий.

Раздел 6. Итоговое занятие — 2 часа

- Контрольные упражнения.
- Спортивный праздник или игровая программа.
- Анализ достижений обучающихся.
- Награждение участников.

6. Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие. Правила безопасности	1
2	Строевые упражнения. Разминка. Самоконтроль	1
3	Беговые и прыжковые упражнения	1
4	Челночный бег и эстафеты	1
5	Упражнения на ловкость и координацию	1
6	Подвижные игры с мячом	1
7	Стойки и передвижения игрока	1
8	Остановки и повороты	1
9	Ловля мяча на месте и в движении	1
10	Передача мяча в парах	1
11	Передача мяча в движении	1
12	Ведение мяча правой и левой рукой	1
13	Ведение мяча с изменением направления	1
14	Обводка препятствий	1
15	Броски и удары по цели	1
16	Передачи и броски в движении	1
17	Технические элементы в игровых упражнениях	1
18	Закрепление техники владения мячом	1
19	Индивидуальные действия в нападении	1
20	Индивидуальные действия в защите	1
21	Выбор места на площадке	1
22	Освобождение от опеки	1
23	Взаимодействие игроков в парах	1

№	Тема занятия	Количество часов
24	Взаимодействие игроков в тройках	1
25	Организация атаки	1
26	Организация защиты	1
27	Игровые действия по упрощённым правилам	1
28	Учебная игра	1
29	Эстафеты с элементами спортивных игр	1
30	Судейство и правила соревнований	1
31	Товарищеская встреча	1
32	Внутригрупповой турнир	1
33	Контрольные упражнения	1
34	Итоговое занятие. Спортивный праздник	1
Итого		34

7. Примерная структура занятия

1. Подготовительная часть — 8–10 минут

- построение;
- сообщение задач занятия;
- ходьба и бег;
- общеразвивающие упражнения;
- специальная разминка с мячом.

2. Основная часть — 25–30 минут

- изучение или совершенствование технических элементов;
- упражнения в парах и группах;
- игровые задания;
- учебная игра или эстафета.

3. Заключительная часть — 5 минут

- упражнения на восстановление дыхания;
- растяжка;
- подведение итогов;
- оценка активности обучающихся.

8. Формы контроля

- наблюдение за активностью и правильностью выполнения упражнений;
- выполнение контрольных упражнений;
- участие в эстафетах и учебных играх;
- выполнение индивидуальных и групповых заданий;
- самооценка и взаимооценка;
- участие в соревнованиях.

Возможные контрольные упражнения

- бег на короткую дистанцию;
- челночный бег;
- ведение мяча с обводкой препятствий;
- передачи мяча за определённое время;
- броски или удары по цели;
- выполнение игровых действий в ограниченной зоне;
- участие в учебной игре.

9. Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал или открытая спортивная площадка;
- мячи разных размеров;
- фишки и конусы;
- гимнастические скамейки;
- скакалки;
- стойки или обручи;
- секундомер;
- свисток;

- манишки или цветные ленты;
- аптечка;
- таблицы с правилами игры.

10. Методические рекомендации

При проведении занятий необходимо:

- учитывать возраст, физическую подготовленность и состояние здоровья обучающихся;
- использовать доступные и постепенно усложняющиеся упражнения;
- чередовать нагрузку и отдых;
- формировать команды с учётом возможностей обучающихся;
- применять облегчённые правила для начинающих игроков;
- не допускать чрезмерной физической нагрузки;
- регулярно напоминать правила безопасности;
- поддерживать доброжелательную атмосферу и исключать грубое соперничество.

Для обучающихся 5–7 классов рекомендуется увеличить количество подвижных игр и упражнений на координацию. Для обучающихся 8–11 классов можно усложнить тактические задания, включить самостоятельное судейство и организацию мини-соревнований.

Примечание: если программа должна быть посвящена конкретной игре, в названии и тематическом планировании можно заменить обобщённые формулировки на «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол» или «Пионербол».